

## Седмично планиране

Планирането е ключов елемент за успеха, защото иначе мечтите и целите "увисват" във въздуха и няма яснота как ще ги постигнеш. Предлагаме ти 2 лесни варианта да планираш.

### План на СуперГероя

#### ВАРИАНТ 1

Всяка седмица избираш един **приоритет** - едно нещо, което задължително ще свършиш към целта.

Всеки ден избираш **3 задачи** и ги вършиш.

На края на седмицата правиш обзор:

**Какво се получи добре?**

**Какво може да се получи по-добре?**

**Как да се получи по-добре?**

**На базата на отговорите на тези 3 въпроса, планираш следващата седмица.**

Направи си табло за месеца и отбелязвай всяка седмица, в която си постигнал приоритета си. Ако не си го постигнал/а, в тази "кутийка" си запиши какво научи, така че да го постигаш

#### ВАРИАНТ 2

Избираш от **3 до 5 дейности**, на които ако отделяш по час на седмица, ще постигнеш целта си.

Всяка седмица знай, че имаш **X** дейности с по един час практика. **На края на седмицата отбелязвай часовете практика.**

На края на седмицата правиш обзор:

**Практикувах ли всяка дейност?**

**Практикувах ли достъатчно?**

**Ако не- какво да направя, за да практикувам повече?**

**С какво мога да съм по-добър/по-добра другата седмица?**

**Едно малко и конкретно нещо, което ще направя, за да съм по-добър.**